



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

**Faculdade de Educação Física**

**Educação Física - Bacharelado**

**THIAGO CAMILO BEZERRA MARINHO**

**O CONSUMO DE NADADORES MASTER: UMA ABORDAGEM BASEADA  
NA TEORIA DA PRÁTICA**

**Brasília**

**Junho, 2016**

THIAGO CAMILO BEZERRA MARINHO

**NADADORES COMPETIDORES DA CATEGORIA MASTER: UMA  
ABORDAGEM BASEADA NA TEORIA DA PRÁTICA**

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Américo Pierangeli Costa.

Brasília

Junho, 2016

THIAGO CAMILO BEZERRA MARINHO

**NADADORES COMPETIDORES DA CATEGORIA MASTER: UMA  
ABORDAGEM BASEADA NA TEORIA DA PRÁTICA**

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**BANCA EXAMINADORA**

ORIENTADOR: \_\_\_\_\_

(Prof. Ms. Américo Pierangeli Costa)

**MEMBROS:**

\_\_\_\_\_ (Prof. Dr. Felipe Rodrigues da Costa)

\_\_\_\_\_ (Prof. Dr. Iran Junqueira de Castro)

Brasília  
Junho, 2016

A todos que acreditaram em mim e no meu trabalho, em especial ao meu eterno professor e amigo Mário Araújo por ter despertado em mim a paixão pela educação física e a natação.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiro a Deus e de coração a todos que de alguma maneira contribuíram para realização desse trabalho.

Ao meu professor e amigo Américo Costa pela paciência nos últimos semestres: obrigado principalmente por não ter desistido de mim e me mostrando essa área maravilhosa que me despertou o interesse. Agradeço também por me trazer cada vez mais estímulo para meus sonhos profissionais, a sua motivação e o despertar pela natação me faz querer ir mais longe. Agradeço a dedicação, além da competência de sua orientação que, mesmo diante das dificuldades, foi sensacional para conseguirmos vencer essa etapa.

Ao meu amigo e também professor Felipe Costa pelo grande apoio nos últimos anos na faculdade não apenas com conteúdo acadêmico, mas também compartilhando sua sabedoria e experiências de vida, além de ter se tornado um grande amigo que levarei para uma vida inteira.

Ao meu pai por ser esse homem incrível dotado de sabedoria e conteúdo que me direcionou e ajudou nas dificuldades desse trabalho; me educou e ensinou a viver; mostrou-me como a paciência realmente é uma virtude; que as pequenas coisas devem ser zeladas e, de tudo na vida, há sempre como extrair algo de bom. Te amo meu pai!

A minha mãe por ter tido paciência comigo durante vida, que me educou com sabedoria e jamais desistiu de mim e dos meus sonhos; uma mulher guerreira e um verdadeiro espelho para mim. A palavra que vem na minha cabeça quando penso nela é perseverança: a mesma que me manteve firme para concluir todos os meus desafios.

Aos meus irmãos que sempre me ajudaram com pequenas coisas, porém fundamentais para atingir meus objetivos.

Aos meus amigos mais íntimos que sempre estiveram nos momentos mais alegres e mais difíceis da minha vida, agradecer pela paciência e mesmo quando eu precisei sumir, nunca me abandonaram. A esses meus amigos eu devo minha vida e meus esforços e só tenho que agradecer cada segundo pelo carinho e amor que vocês têm por mim.

Por fim, ao meu amigo e eterno professor Mário Araújo! Agradeço por tudo que você fez por mim nesses últimos anos. Não me ensinou apenas técnicas de natação, como treinar e competir, mas é o verdadeiro responsável por ter me tornado quem eu sou hoje; me preparou para a vida e me ensinou os valores e princípios que um ser humano precisa ter. Você merece de mim todo respeito e admiração; muito obrigado por ter sido o melhor espelho, meu amigo. Hoje eu acredito que posso me tornar um verdadeiro e grande treinador graças a você.

"Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho."  
(Dalai Lama)

## **RESUMO**

A natação competitiva máster vem ganhando cada vez mais adeptos. Muitos ex-atletas, atletas que participavam de outras modalidades ou até mesmo indivíduos que buscam a saúde e o esporte aumentam a massa que compõe a natação competitiva dessa categoria. A pesquisa exploratória busca conhecer os elementos e a dinâmica da prática de natação competitiva na categoria máster identificando os padrões e momentos de consumo. Para tanto, optou-se por utilizar como fundamento teórico a “teoria da prática”, tendo em vista que, ao considerar a prática uma unidade social primária, contribui para responder à dualidade entre “estrutura social” e “agência individual”. Foi utilizada a técnica de grupo focal para coletar os dados de maneira a aprofundar o assunto sem ficar restrito às opiniões singulares, onde a discussão dos temas por um conjunto de interessados e envolvidos com a temática enriquece ainda mais as respostas procuradas. O estudo concluiu que a motivação pelo esporte competitivo na modalidade máster é a principal fonte de propósito e significado para os seus praticantes. A competição de maneira prazerosa estimula constantemente a motivação dos praticantes que continuam investindo o seu tempo, energia e recursos financeiros para instigar cada vez mais esse prazer e alcançar seus objetivos pessoais.

**Palavras-chave:** Natação Máster. Teoria da Prática. Elementos da Prática. Consumo.

## **ABSTRACT**

Competitive master swimming is gaining more and more adepts. Many former athletes, athletes who have participated in other modalities or even individuals seeking health and sport, increase the mass that composes the competitive master swimming in that category. Thus, the exploratory research aims to know the elements and dynamics of competitive swimming practice in master category, identifying patterns and consumption moments. Therefore, we chose to use as theoretical basis the "practice theory", given that, when considering the practice a primary social unit, it contributes to answer the duality between "social structure" and "individual agency". The focus group technique was used to collect data in order to deepen the subject without being restricted to a single person's opinions, in which the discussion of the issues by people interested and engaged with the theme, enriches the sought answers even more. The study concluded that the competitive sport motivation in the master category is the main source of purpose and meaning for the modality practitioners. Thus, the pleasant way of competition constantly stimulates the practitioners' motivation who keep on investing their time, energy and money to instigate even more that pleasure and achieve their personal goals.

**Key-words:** Master Swimming. Practice Theory. Elements of Practice. Consumption.



## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 – Elementos das Práticas (categorias de análise) .....	26
Figura 2 – Momentos de Consumo .....	30

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Cruzamento dos Elementos de Análise.....	27
---	----

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.1 Um breve Histórico da natação. ....	12
1.2 Prática de sobrevivência e escolas de natação.....	13
1.3 Natação Master.....	14
1.4 Consumo.....	17
1.5 Objetivo .....	18
<b>2. DESENVOLVIMENTO</b> .....	19
2.1 Fundamentação Teórica: Teoria da Prática .....	19
2.2 Metodologia.....	21
2.2.1 Caracterização da Pesquisa.....	21
2.2.2 População e Amostra .....	21
2.2.3 Grupo Focal .....	23
2.2.4 Procedimentos da coleta de dados .....	24
2.2.5 Procedimentos de análise de dados.....	24
2.3 <b>RESULTADOS e DISCUSSÃO</b> .....	30
<b>3. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	42
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	44
<b>APÊNDICE</b> .....	46

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 Um breve Histórico da natação.

A natação é uma modalidade esportiva bastante praticada por pessoas de diversas idades e com diferentes propósitos, como auxílio no desenvolvimento motor, proporcionando prazer e incentivando a superação de limites competitivos. Dessa forma, dentre os principais motivos que levam uma pessoa a praticar esse esporte estão a saúde, o lazer e a competição.

Nadar é uma habilidade natural e instintiva para milhares de seres aquáticos, cada um com sua forma ou performance. Tudo indica que, para os seres terrestres, essa habilidade foi desenvolvida por necessidade de sobrevivência, seja para evitar o afogamento, seja para superar os limites impostos pela natureza na busca de nutrientes. A natação praticada pelos seres humanos teve seus primeiros registros em 5000 a.C. em pinturas de rochas, confirmando que a natação não passava de uma atividade relacionada a sobrevivência do homem. Segundo as pesquisas realizadas por Saavedra (2003), na antiga Grécia a natação tinha sua relevância pedagógica e passou a ser uma forma de educação. Da mesma forma, em Roma essa modalidade também tinha o objetivo educacional, só que de forma recreativa.

A natação como desporto teve seu início formal na Inglaterra no século XIX (REYES, 1998). No ano de 1828 foi construída a primeira piscina coberta e em 1837 aconteceu a organização e realização da primeira grande competição (MARTINS, 2007). Com as primeiras competições houve a necessidade de formular regras e de organizar os eventos esportivos. Assim, segundo Ferreira (2007), nasceu a primeira federação de natação na Inglaterra: *The Association Metropolitan Swimming Club*.

Em 1896, por ocasião da primeira versão moderna dos jogos olímpicos, a natação era uma das modalidades desportivas oficiais, com as provas de 100 m, 500 m e 1200 m que já eram realizadas em piscinas. Segundo Reyes (1998), as mulheres ainda não participavam daquelas primeiras competições olímpicas de natação. Somente no início do século XX, mais precisamente em 1904, ocorreram as primeiras competições em piscina em uma olimpíada, em Saint Louis, nos Estados Unidos (FERREIRA, 2007).

Em 1908, devido à falta de clareza nas regras e a necessidade de melhor organização nas grandes competições, foi criada a Federação Internacional de Natação (FINA), com o objetivo de normatizar o esporte, verificar recordes e organizar a modalidade nos jogos olímpicos (F.I.N.A., 2000).

No Brasil, enquanto modalidade esportiva, a natação teve seus primeiros registros no final do século XIX, a partir da chamada União de Regatas Fluminense, no estado do Rio de Janeiro composta por clubes de regatas que já existiam, como o de Botafogo e do Flamengo, entre outros considerados os mais antigos do desporto brasileiro. A União organizava as regras e realizava campeonatos de regatas e natação em mar aberto, na enseada do Botafogo (CBDA, 2014). A fundação da União incentivou a criação de diversos outros clubes e promoveu os esportes aquáticos.

Conforme relatado nos estudos de Fernandes e da Costa (2006), ainda que no Brasil tenha sido constituído muito cedo um cenário de competições em mares, rios e lagos onde surgiram grandes nadadores, somente após o surgimento dos primeiros clubes, em 1898, foi instituída a primeira competição nacional, formada por apenas uma prova de 1500 metros de nado Livre. Segundo relatos históricos, a modalidade surgiu principalmente por que os atletas do remo necessitavam saber nadar por uma questão de segurança (CBDA, 2014). Com o desenvolvimento dessa modalidade esportiva, em 1914, foi constituída a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) que se tornou a responsável pela organização das competições de natação em âmbito nacional (FERNANDES e DA COSTA, 2006).

## **1.2 Prática de sobrevivência e escolas de natação**

A água está presente como um elemento fundamental que faz parte da energia vital do ser humano desde o seu nascimento. Os fetos são constituídos durante 9 (nove) meses de gestação normal em uma bolsa de líquido. O nascimento ocorre com o rompimento dessa bolsa e, por isso, muitas mães optam pelo parto natural em banheiras ou piscinas. Entre 40% a 60% do peso corporal do ser humano é composto de água (MCARDLE, KATCH e KATCH, 1990).

Mesmo assim, o meio aquático não é o *habitat* natural dos seres humanos, podendo tornar-se um lugar perigoso para a vida. O afogamento era comum antigamente e a natação passou a ser uma modalidade com fins educacionais, principalmente no que diz respeito à prevenção de acidentes. Hoje os pais optam por levar seus filhos cada vez mais cedo para as práticas aquáticas. Além da prevenção dos acidentes de afogamento, a natação tem propriedades terapêuticas como relaxamento muscular, podendo agir diretamente no emocional e psicológico do indivíduo quando este está nadando por prazer (FERNANDES, 2006).

A prevenção é a antecipação, obrigatória hoje nas aulas de natação (SILVA, 2014), sobretudo porque, no meio aquático, o homem para se deslocar necessita ficar na posição horizontal e utilizar

os seus braços e pernas em movimentos sincronizados, fazendo com que muitos acidentes ocorram devido a essa inabilidade (GIDDENS e GOMES, 1995).

Por outro lado, a água proporciona a melhora do condicionamento físico, a reabilitação e a socialização. A natação gera prazer devido aos seus vários benefícios como a pressão, a viscosidade e o atrito da água que, em contato com a pele, massageia o corpo (SANTANA, 2003). Mas, para desfrutar de todos esses benefícios, os professores da área devem receber uma formação adequada quanto ao método que possibilite desenvolver todas as habilidades existentes e contribuir na prevenção de acidentes (SILVA, 2014).

Em pesquisa realizada por Baggine (2008) foi constatado que os principais motivos para os pais colocarem seus filhos na natação são o desenvolvimento corporal, a prevenção de doenças e a segurança contra afogamentos. Nas escolas de natação a segurança é um componente que deverá estar presente em todos os planos de curso, ampliando o esquema corporal e do repertório motor desses indivíduos, pois a prática da natação significa mais do que um esporte: é uma opção de lazer, de segurança e proteção no meio líquido, inclusive no auxílio na proteção da vida de outras pessoas, como é praticada pelos profissionais conhecidos como "salva vidas" (SANTANA, 2003).

### **1.3 Natação Master**

A Natação Master surgiu a partir de competições sociais, onde as Federações Aquáticas resgatavam os antigos atletas já aposentados das competições oficiais em eventos esportivos organizados para aquele perfil, considerando as faixas etárias a partir dos 25 e classes divididas a cada 5 anos. No Rio de Janeiro, os primeiros torneios de Masters eram abertos para todos os estados, sendo realizados duas vezes ao ano com o objetivo de fazer com que os atletas acima de 25 anos continuassem a nadar com menos profissionalismo e livres de cobranças presentes nas rotinas dos atletas de sua fase competitiva. Também tinham a finalidade de estimular os pais de atletas mais jovens a nadar e incentivar as novas gerações, promovendo práticas de saúde e o conagraçamento entre gerações em torno do mesmo esporte (ABMN - Associação Brasileira Máster de Natação, 1991).

Embora a natação Master tivesse o objetivo, desde sua criação, de trazer os ex-atletas a um nível competitivo de caráter mais amador, observa-se que não apenas ex-atletas participam das competições e demais atividades organizadas pelo movimento Master. Ocorre que, com a mídia trazendo mais conteúdos sobre o esporte e a ABMN enfatizando a importância sobre a manutenção da saúde e a criação de hábitos saudáveis por parte

dos nadadores, houve uma ampliação quantitativa e diversificação do público, sobretudo com os atletas que aprendem a nadar na fase adulta.

A integração de pessoas que não foram atletas ao movimento e às competições máster tem o objetivo de agregar novos competidores que dinamizam os eventos esportivos. Muitas vezes os ex-atletas de uma determinada região já se conhecem e perdem o interesse de competir sempre com as mesmas pessoas. Com a entrada de não atletas, a natação máster começa a ter, além do caráter competitivo, um caráter mais festivo. Com o aumento do número de envolvidos, amplia-se também a inter-relação entre eles.

Diversas federações passaram a promover esses eventos em suas próprias regiões. Com o aumento de adeptos e as competições concentradas sempre no Sudeste. Com o passar do tempo, alguns atletas começaram a perder o interesse em viajar sempre para o Rio de Janeiro, São Paulo ou Minas Gerais. Com isso a Associação Brasileira Master de Natação criou sedes em várias regiões do País como no DF, PR, GO, RJ, MG, MA, SP (ABMN, 2016). O local de realização desses eventos também é fonte de reivindicações. Mesmo com a ampliação em várias regiões do país, a maior parte das competições acontece ainda na região sudeste devido ao seu fácil acesso, tanto por nadadores do Sul como pelo Nordeste (DEVIDE e VOTRE, 1999).

Com um público diferenciado dos atletas em atividade que recebem patrocínios, salários e bolsas, foi constituída uma nova forma de prática desportiva aquática. Na natação profissional, o atleta consegue através do seu resultado patrocínios ou bolsas; outros são contratados por clubes que têm o interesse em seus resultados nas competições. Dificilmente um atleta de elite paga para nadar; ao contrário, faz da natação uma forma de ganhar dinheiro. Já os participantes das competições de máster são motivados por outras razões e raramente contam com algum apoio e patrocínio, embora existam exceções onde clubes másters ainda oferecem bolsas para alguns atletas gerarem resultados nos eventos.

O atleta máster de modo geral cria uma identidade (sobretudo os ex-atletas da modalidade profissional). Em sua concepção o atleta máster se vê como um atleta, mesmo não fazendo do esporte sua profissão, ele se coloca em situações onde o próprio gostaria de sentir-se como um. Exemplo são os diversos rituais para a largada, a maneira de se focar no objetivo, a seriedade na hora dos treinos e até as comemorações não diferem de um atleta profissional. A identidade do atleta independente de ser um esporte amador.



De modo geral, observa-se que o atleta máster busca a competição pelo prazer e pela motivação pessoal de competir. Devido a isso, precisa ter gastos para ter acesso a esse prazer: mensalidades com as associações ou clubes ou com um plano de treinamento em academias; a taxa de anuidade para a federação ou associação máster na qual o atleta irá se filiar; os gastos com materiais para treinos; suplementação e a nutrição especializada; os materiais para competições; o acompanhamento médico; as taxas de inscrição para as competições e os possíveis gastos com viagens para participar de torneios fora do local onde reside.

Com uma certa quantidade de gastos, a motivação intrínseca pela prática é superior a extrínseca. O atleta máster não tem mais interesse em um retorno financeiro, e sim no retorno dado pela sensação de prazer e de conquista: conseguir concluir uma prova, obter uma boa colocação, melhorar seus tempos, ser aplaudido e reconhecido em seu esforço etc. A motivação pela competição está na sensação de viver de novo as emoções da preparação, do balizamento, da largada e da chegada e, quando possível, a conquista de medalha, contribuindo para melhorar a autoestima, aumentar o reconhecimento e valorização das suas capacidades físicas e mentais na fase adulta, entre diversos outros aspectos psicossociais.

O mercado da natação muda com a nova reestruturação ao consumo na natação máster. Novos produtos são criados. A valorização pela medalha traz um simbolismo mais forte causando mais gastos aos eventos e consequentemente ao próprio atleta. Os clubes e academias passam a cobrar mais por um melhor serviço e o acompanhamento médico começa a ser mais procurado. Dessa forma, os gastos vão de materiais a treinamentos e cuidados com a saúde, sem retorno financeiro, como preconização da prática.

## **1.4 Consumo**

A palavra consumo podem ter vários significados principalmente quando colocada em um meio de atividades físicas e práticas desportivas. Podem aparecer através do consumo de energia, consumo físico ou mental. Para o seguinte estudo o consumo financeiro é o que se pretende pesquisar.

Nos últimos anos testemunharam um significativo aumento de qualidade no interesse de pesquisadores de diversas áreas pela cultura do consumo (FEATHERSTONE, 2007). O consumo pode ser entendido como um processo em que os consumidores constituem os agentes das práticas de consumo e se engajam em atos de apropriação e apreciação de bens, serviços, experiências, informações ou ambientes, comprados ou não. Assim, o consumo é considerado uma prática

dispersiva porque ocorre frequentemente e em diferentes lugares, muito além do que as pessoas podem registrar ou refletir. No (CASTAÑEDA, 2010).

A partir desse pensamento por que a natação máster está crescendo cada vez mais em adeptos e de que maneira e quando ocorre o consumo em cima dessa prática?

### **1.5 Objetivo**

Nesse estudo optou-se por uma análise desse segmento de atividade física. Uma reestruturação onde o atleta não mais recebe gratificação monetária ao gerar resultado, mas investe recursos próprios para, através da prática e de eventos, buscar seu prazer e realização pessoal. Busca-se contribuir com a ampliação do conhecimento sobre a Natação Máster, especificamente quanto aos tipos ou padrões de despesas que os atletas máster de natação têm que assumir para manter a prática esportiva, os momentos de consumo de bens e serviços pelos mesmos e as motivações para esse tipo de consumo.

Dessa forma, o objetivo da presente pesquisa foi assim definido: conhecer os elementos e a dinâmica da prática de natação competitiva na categoria máster, identificando os momentos de consumo.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Fundamentação Teórica: Teoria da Prática

Ao estudar o comportamento do consumo e o marketing, as ciências sociais se deparam com uma oposição entre a estrutura e a agência individual. De um lado existe uma estrutura social que influencia ou determina as ações do indivíduo. Utilizando essa visão “estruturalista” Reckwitz (2002) afirma que o “lugar do social” é a estrutura social. Em outras palavras: os indivíduos seguem uma estrutura já pré-definidas para as suas ações. De outro lado, estão as teorias que defendem a agência individual: os seres humanos são indivíduos autossuficientes e resumem a sociedade como produto das ações desses indivíduos (KASPERSEN, 2000). É a partir da tentativa de superação desta dualidade teórica amplamente presente em estudos em marketing e comportamento do consumidor que nasce a proposta de utilizar a Teoria da Prática.

Warde (2005) faz uma distinção entre prática e práticas. Uma prática, no singular, remete a práxis, uma descrição da ação humana que contrasta com a teoria ou o pensamento. O interesse é pelas práticas, no plural, que representam ações do dia a dia que conectam certos elementos a outros por meio de nexos.

No campo das ciências sociais, a Teoria da Prática concentra sua atenção e argumentos nas interações entre os indivíduos e as estruturas sociais (HARGREAVES, 2008). Dessa forma, a vida social de um indivíduo é um composto de práticas sociais que não são impostas por determinações sociais pré-definidas, mas que são recriadas por eles conforme o cotidiano de cada um, enquanto aprende o comportamento específico para cada situação (WHEELER, 2011). Com base em Reckwitz (2002), Sugere que a promulgação das práticas sociais, fazendo coisas como andar de bicicleta para trabalhar ou comer e jantar como uma família, envolve a integração ativa dos "elementos" genéricos incluindo materiais, ferramentas, infra-estruturas, significados simbólicos e *know-how* prático. Entender como práticas específicas vem e vão é, em parte, uma questão de compreender a circulação e disponibilidade dos elementos necessários.

A Teoria da Prática busca o entendimento da constituição da vida social, configurando um contraponto em relação a estrutura em contextos locais, de um lado, e às complexidades acomodadas, diferenças e particularidades, de outro (SCHATZKI, 1996 in WARDE, 2005). Portanto, tanto a ordem social quanto a individualidade são vistas como resultantes das práticas.

Segundo a Teoria da Prática, os indivíduos enxergam o mundo e a si mesmos em forma de práticas (RECKWITZ, 2002). A Teoria da Prática entende os indivíduos como praticantes que

realizam, reproduzem, resistem e negociam várias práticas diferentes em sua vida no dia a dia (HAGREAVES, 2011). Não são apenas indivíduos que escolhem ou determinam suas ações, como também não são seres subjugados a seguir uma determinada prática imposta por uma propriedade estrutural.

Warde (2005) entende as práticas como entidades coordenadas que requerem um desempenho para existirem, pois só existe desempenho relacionado às práticas. Observam-se então as formas sociais rotinizadas, com as quais é possível entender o movimento dos corpos, o manuseio de coisas e objetos, a interação dos sujeitos, a descrição das coisas e o entendimento do mundo. Dessa forma, citar as práticas sociais torna-se redundante na medida em que todas as práticas são sociais, pois envolvem as crenças e conhecimentos que aparecem em diferentes locais (CASTAÑEDA, 2010).

Esse trabalho adota a Teoria da Prática como abordagem para análise do objeto da investigação tendo em vista a contribuição que a mesma agrega para compreensão do consumo como elemento ligado à cultura, possibilitando analisar a sobreposição do consumo e avançar no conhecimento de como o consumo se encaixa na exuberância de práticas da vida cotidiana e de como ele está ligado à reprodução e às mudanças sociais (HALKIER; JENSEN, 2011). O consumidor deixa de ser o foco, que é deslocado para a “organização da prática” e “os momentos de consumo” que estas práticas implicam (WARDE, 2005).

Para entender a importância do consumo nas práticas, faz-se necessário, em primeiro lugar, valorizar a prática observada; ou seja, as pessoas ao serem questionadas sobre o seu dia a dia, descrevem esse fenômeno naturalmente a partir de suas práticas. Na maioria dos casos, os indivíduos não percebem que muitas dessas práticas demandam certo consumo de bens e serviços que muitas vezes não são notados como uma obrigação imposta por um padrão estrutural.

O consumo não é uma prática, mas um momento em todas as práticas segundo a perspectiva “teórico-prático” (WARDE, 2005). O consumo então vai ocorrer durante a prática, e muitas vezes por causa das práticas. Se um indivíduo se envolve muito com uma prática e a realiza com frequência, aquela prática passa a exigir a presença de objetos ou bens e serviços específicos para dar suporte à mesma, através de um desenvolvimento ou só pelo envolvimento. Então a maneira que o indivíduo utilizará esses objetos será determinada também pela própria prática e não apenas por decisão própria a partir do consumo (BORELLI, 2013). Contudo, são as práticas que determinam o consumo: é o envolvimento de uma das práticas específica que origina a mudança de comportamento.

A Teoria da Prática apesar de trazer bastante força por oferecer uma alternativa para a dualidade estrutura e agência, apresenta-se como um desafio para os pesquisadores do consumo já que ainda exige um desenvolvimento e adaptação para tornar-se mais facilmente aplicável. Mas pode ser

encarada com uma certa flexibilidade na sua aplicação. Dessa forma, optou-se por essa abordagem para desenvolvimento do estudo aqui realizado.

## **2.2 Metodologia**

### **2.2.1 Caracterização da Pesquisa**

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa exploratória descritiva de caráter qualitativa, buscou-se analisar os dados de maneira indutiva para identificar os momentos da prática utilizando categorias que rodeiam o consumo e os comportamentos rotineiros com base na motivação, os quais poderemos chamar de “elementos das práticas”.

### **2.2.2 População e Amostra**

A população estudada foram atletas de natação másters que apresentam mais de 25 anos e participam de competições dentro da categoria.

É importante colocar a diferença entre um atleta federado e não federado. O primeiro quando está federado por uma equipe, ele presta serviços aquela equipe no ano decorrente, sem poder trocar de equipe e competindo validando seus tempos em competições oficiais. Os atletas federados passam a competir apenas pela federação filiada (ao estado ou distrito) podendo competir apenas em competições locais e regionais onde a federação está presente. O atleta federado não pode concorrer com atletas não federados se a competição não tiver esse intuito (como um festival de natação por exemplo).

Já na natação máster atletas federados podem participar se tiver a idade mínima para tal. Para participar da competição máster não precisa estar registrado a nenhum tipo de associação.

O registro em uma associação máster permite o atleta a participar de seus circuitos com um gasto de competições menores do que avulsos, participa do circuito anual disputando por um prêmio maior ao final do ano e representa o seu estado quando necessário.

A amostra foi composta por 15 indivíduos de sexo masculino e feminino que praticam e competem natação na categoria máster representando a academia BodyWork situada no Minas Brasília Tênis Clube. Os indivíduos estão registrados em 2016 na Associação Brasileira Master de Natação (ABRAMN) e participam do circuito ABRAMN ao longo do ano. Como a pesquisa tem natureza qualitativa, a pesquisa não se preocupou com a quantidade de envolvidos, mas sim na qualidade de elementos que a compõe.

Na pesquisa realizada com atletas foi delimitado que apenas os que estão competindo e registrados no circuito ABRAMN 2016 seriam entrevistados. Isso permitiu uma certa homogeneidade nos grupos focais e fidelidade as respostas e aos elementos propostos.

Dos 15 voluntários que fizeram parte da amostra, 7 eram ex-atletas que competiam como federados em sua infância e adolescência. Outros 4 buscaram a natação primeiramente pela saúde, já na fase adulta, se inserindo na competição posteriormente. Por fim, 4 deles eram atletas competitivos em outras modalidades e migraram para a natação.

Todos os voluntários receberam um convite de terceiros para participar das competições amadores da categoria máster. Nenhum dos voluntários procurou a competição espontaneamente, porém todos se envolvem e alegam sentir prazer e dedicam parte da vida deles à natação máster por livre escolha.

### **2.2.3 Grupo Focal**

Trata-se de um método utilizado para coleta de dados em pesquisas de natureza qualitativa. Os grupos focais permitem acesso a certos tipos de fenômenos qualitativos por meio de entrevistas grupais nas quais as interações entre os participantes enriquecem a discussão de um determinado tópico ou tema sugerido pelo pesquisador. Diferente da entrevista aprofundada realizada individualmente, o grupo focal possibilita a interação entre diversas pessoas envolvidas com o mesmo tema ou situação. Como uma técnica qualitativa, o grupo focal é uma técnica bastante utilizada nos estudos sociais sobre consumo, sendo cientificamente válida para obtenção de informações através das discussões e aprofundamento sobre o tema estudado conduzido pelo facilitador (ALENCAR, 2010).

De maneira semelhante a uma entrevista, Malhotra (2001) caracteriza essa técnica realizada por um moderador treinado, de forma não estruturada e de maneira espontânea com um pequeno grupo de pessoas (8 a 12). O objetivo principal da técnica de um grupo focal é coletar uma ideia mais aprofundada de algo a ser estudado, ouvindo um grupo de pessoas falando de um tema específico.

Os grupos de foco permitem coletar dados a partir de um direcionamento dado pelo moderador que, normalmente, fará isso a partir de tópicos que são discutidos entre os participantes presentes. O moderador tem um papel importante no processo tomando extremo cuidado em fazer os participantes

discutirem uns com os outros os seus interesses e vivências sobre a temática que está sendo estudada. Finalmente, é preciso esclarecer que o grupo focal é gravado ou filmado para que o moderador possa voltar aos conteúdos colocados diante as discussões geradas durante o processo.

#### **2.2.4 Procedimentos da coleta de dados**

O presente estudo utilizou-se de dois momentos para a realização da técnica de grupo focal, onde o primeiro momento foi realizado com metade da amostra definida e, no segundo momento, com o outro grupo. O grupo focal sucedeu-se após uma clínica de natação dirigida pelo pesquisador com o objetivo de motivar os voluntários. A Técnica foi realizado em um local pré-definido pelo pesquisador, mais especificamente no clube onde os voluntários realizam diariamente sua prática de natação. Todos os voluntários tiveram contato visual uns com os outros em volta de uma mesa onde foi servido um lanche com o objetivo de deixar os voluntários mais à vontade para manter um clima de descontração. O moderador do grupo focal foi o próprio pesquisador que utilizou um roteiro pré-definido (em anexo) com tópicos no intuito de gerar discussões entre os participantes. Um gravador de áudio foi utilizado durante a técnica e um termo de consentimento foi assinado por cada um dos participantes autorizando a utilização do áudio para análise do conteúdo visado pelo pesquisador, reservando as identidades dos voluntários envolvidos.

Cada Grupo focal teve duração de uma hora e quinze minutos aproximadamente, realizado em um horário acessível aos participantes. O tema debatido faz parte das práticas cotidianas e provocou motivação nas discussões.

#### **2.2.5 Procedimentos de análise de dados**

As gravações de áudios utilizadas durante os grupos de foco foram posteriormente transcritas para análise.

Como pesquisa de natureza qualitativa, não foi de interesse do pesquisador restringir a análise à frequência que uma determinada prática aparece e tão pouco quantificar as descrições das mesmas. Neste sentido foi utilizado como critério uma grade mista de análise por meio de categorias pertinentes ao objetivo da pesquisa. Tais categorias, definidas preliminarmente, sempre serão colocadas na frente com o problema que guia a teoria que embasa a pesquisa (BARDIN, 1977; VERGARA, 2006).



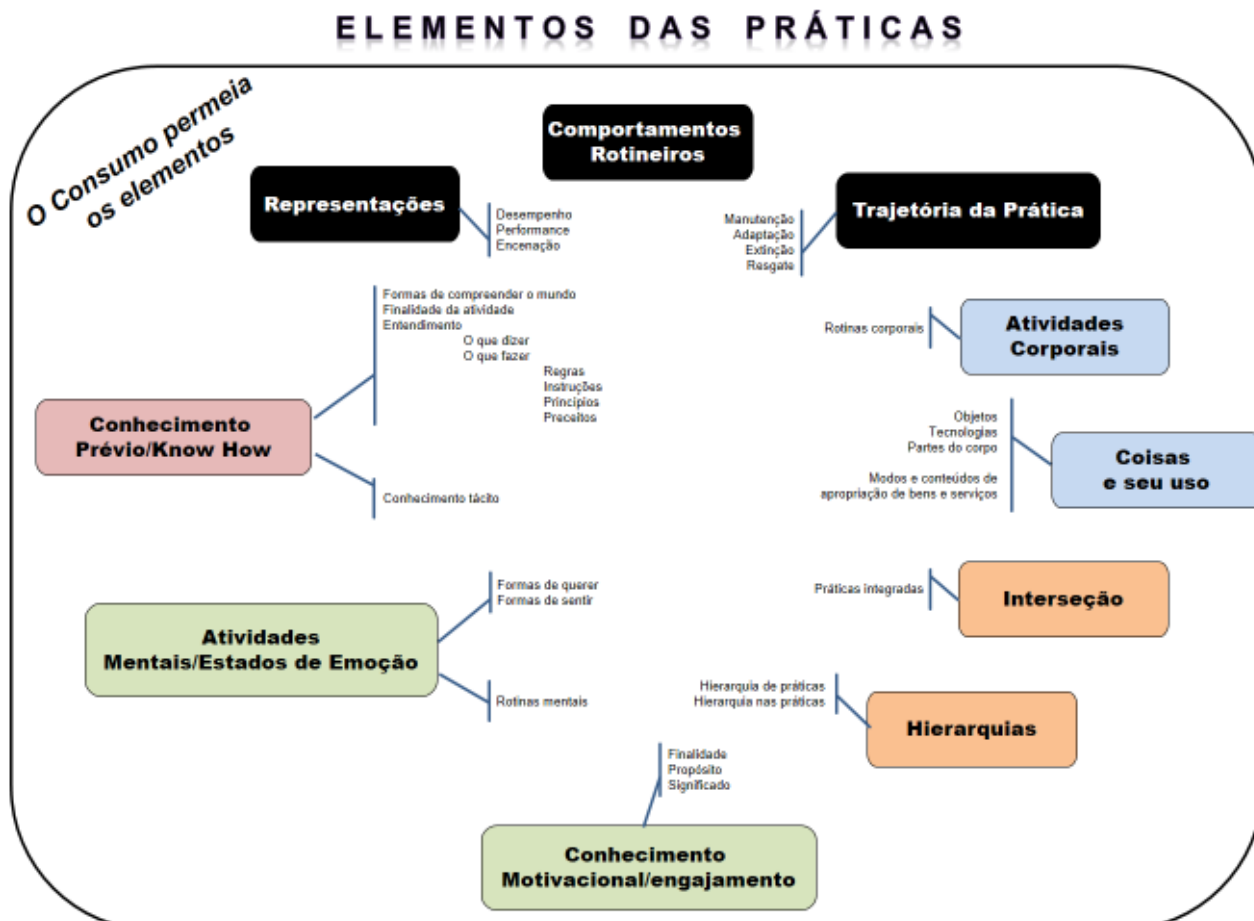
Para análise do conteúdo foi utilizado o programa de pesquisa *Dedoose* na versão 7.0.23. O programa gerou os resultados para análise a partir das transcrições dos grupos de foco com o cruzamento dos elementos das práticas.

As categorias de análise de conteúdo da pesquisa foram definidas considerando o objetivo do estudo e os elementos das práticas sociais que têm sido propostos por teóricos da prática, baseados nos comportamentos rotineiros, sendo eles: representações, trajetória da prática, conhecimento prévio / know-how, atividades mentais / estados de emoção, conhecimento motivacional / engajamento, hierarquias, interseção, coisas e seu uso, atividades corporais e consumo.

Deve-se considerar que os elementos das práticas utilizadas como categorias de análise da pesquisa, sofreram alterações durante a trajetória da teoria da prática, passando por vários teóricos até chegar em um sistema onde o consumo permeia os elementos englobados nos comportamentos rotineiros dos competidores másters de natação. Dessa forma, para analisar cada elemento partiu-se de um pressuposto básico denominado “comportamento rotineiro” onde a descrição das práticas diárias se ramifica em elementos que contém emoções, representações, conhecimento, coisas e o corpo. Os comportamentos rotineiros englobam tudo que é prática no cotidiano do indivíduo.

Segue um quadro síntese e uma descrição de cada um dos elementos a analisar a partir das transcrições realizadas nos grupos focais.

**FIGURA 1 – Elementos das Práticas (categorias de análise)**



Fonte: Elaboração do autor a partir de BORELLI (2012).

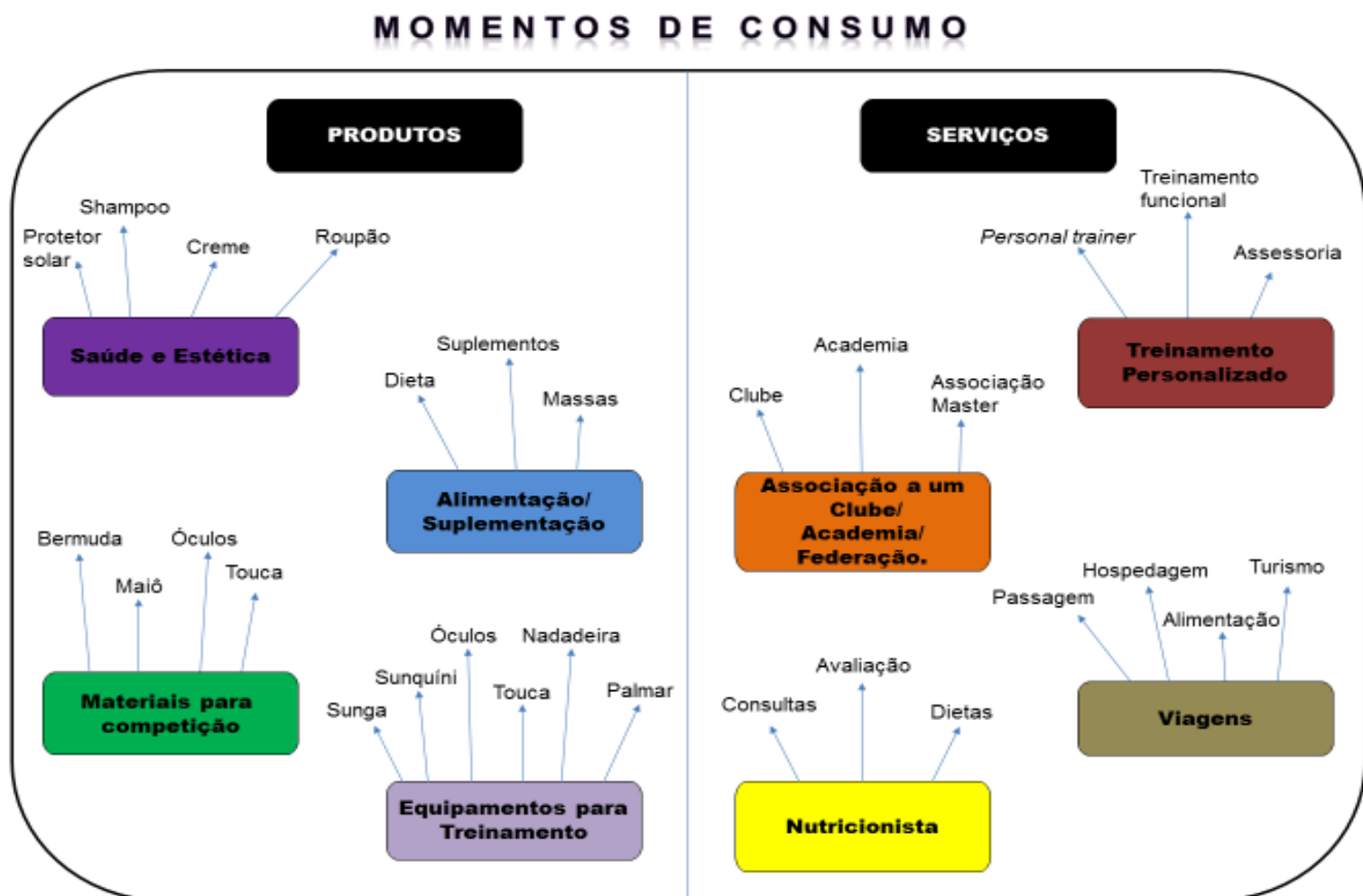
- a) *Trajetória da Prática*: refere-se a momentos de mudança que envolvem a manutenção, adaptação, extinção ou resgate dentro da prática que ocorreu ao longo de sua existência. A interpretação desse elemento dentro da prática deu-se a partir das alterações que a natação competitiva sofreu durante os últimos 20 anos. Lembrando que a Natação Máster por ser uma categoria onde o atleta não necessariamente precisa ser federado, o que caracteriza uma categoria amadora ao esporte, não sofre nenhuma alteração em suas regras de acordo com a FINA. Ou seja, as regras e suas mudanças vigentes valem tanto para competições oficiais de suas federações como para as competições amadoras másters. A partir dessa compreensão, foram identificadas poucas mudanças nas regras que podem ter influenciado nos valores humanos dos atletas ao longo dos anos.
- b) *Representações*: está relacionado ao fato de como os atletas encaram a Natação Master e a participação dos mesmos nos eventos. Por se tratar de natação competitiva, para o atleta o momento de maior performance e encenação acontece nas competições que são encaradas como momentos festivos de confraternização, onde o atleta desempenhará o seu rendimento. Esse elemento apareceu no grupo focal relacionado a comportamentos que valorizam a participação nas competições e os resultados alcançados, ou seja, da maneira específica em que a natação máster aparece para os voluntários.
- c) *Conhecimento Prévio/ Know-How*: conhecimento prévio refere-se às formas de compreender o mundo, conhecer a finalidade da atividade, ter o entendimento da prática e os conhecimentos que os indivíduos buscam a partir da motivação da prática. O Know-How é caracterizado por ser um conhecimento tácito: em outras palavras um conhecimento adquirido pelas práticas ao longo da vida. As duas categorias se encaixam bem uma com a outra, por isso foi válida a união para uma categoria maior para analisar o conhecimento geral de um grupo de indivíduos.

- d) *Atividades Mentais/ Estados de Emoção*: atividades mentais são rotinas mentais, ou seja, pensamentos e atividades mentais sejam emocionais ou psicológicas com objetivo de manutenção ou desenvolvimento de algo que o indivíduo deseja. Estado de emoção por sua vez está relacionado a tudo que liga os sentimentos e desejos, especificamente na forma que um indivíduo quer algo ou sente por algo. Essas duas categorias estão interligadas pela relação direta com a motivação para uma prática específica. Não pelos motivos que alguém escolhe ou se relaciona com uma prática específica, mas pelo sentimentos e objetivos que crescem e desenvolvem dentro da prática.
- e) *Conhecimento Motivacional/ Engajamento*: conhecimento motivacional é aqui considerado como a motivação para realizar uma prática específica a partir dos motivos que o indivíduo toma como relevante. São as finalidades, os propósitos e o significado de realização de determinada prática; basicamente a prática buscada e seus motivos pelo indivíduo. Engajamento significa empenhar-se em algo, se esforçar de maneira voluntária para atingir um determinado objetivo ou um serviço específico. Essas duas categorias estão ligadas pelo fato do engajamento depender diretamente do conhecimento motivacional, onde um indivíduo motivado a uma prática irá engajar-se ao se inserir.
- f) *Hierarquias*: uma certa ordem baseada na divisão de níveis de poder ou importância dada pelos indivíduos nas suas práticas. Para esse estudo, a hierarquia foi dividida em duas formas: uma para definir a hierarquia em que as pessoas organizam as práticas e a hierarquia que acontece dentro das práticas. A hierarquia que se dá para a prática realizada dentro do cotidiana mostra o valor e o nível de prioridade que aquela prática tem. Se a natação máster aparece em primeiro lugar, isso significa que praticar aquele esporte é prioridade máxima para o indivíduo, ou seja, as demais práticas darão o espaço que for necessário para o cumprimento daquela tarefa. A hierarquia que acontece dentro da própria prática e pode ser identificada e interpretada pela maneira em que o indivíduo leva a sua prática com prioridades e valores específicos. Um atleta máster pode preferir nadar provas curtas (50m e 100m) do que provas longas (200m e 400m) e adaptar seu programa de treino e periodização para ter um maior rendimento dentro de suas provas desejadas.

- g) *Interseção*: refere-se a um conjunto de práticas integradas diretamente em uma prática específica tida como principal com objetivo de trazer mais qualidade ou acelerar o objetivo que se pretende alcançar, como por exemplo, malhar para melhorar o desempenho na natação competitiva. Atividades como musculação, ginástica, treinamentos funcionais, ou esportes como corrida, ciclismo e tênis são práticas que atletas que participam da categoria máster ousam buscar para melhor desempenhar seus papéis nas competições.
- h) *Coisas e seu uso*: são elementos ou categorias que englobam os itens materiais e suas relevâncias para uma determinada prática. Não engloba apenas objetos materiais, mas também tecnologias, como aplicativos e até partes do corpo que venham a ter importância para realizar ou melhorar a prática. No geral, são modos e conteúdo de apropriação de bens e serviços relacionadas as práticas de natação.
- i) *Atividades Corporais*: rotinas corporais ou práticas rotineiras que alguém realiza ou a forma como a realiza.
- j) *Consumo*: apesar de não ser considerado um elemento da prática, o consumo é aqui considerado como um momento em todas as práticas (WARDE, 2005). Isto é, esse momento está permeando todos os elementos aqui já citados. O consumo acontece nos elementos ou muitas vezes por causa dos elementos. O consumo foi tratado como uma categoria para análise para identificar esses elementos e como eles aparecem na prática seja por motivação ou consequência.

## 2.3 Resultados e Discussão

FIGURA 2 – MOMENTOS DE CONSUMO



Fonte: Elaboração do autor.

### Quadro 1 – Elementos de consumo

Elementos de Análise	Consumo
Atividade Mental / Estado de Emoção	12
Atividades Corporais	27
Coisas e seu uso	37
Conhecimento Motivacional/ Engajamento	31
Conhecimento Prévio / Know-how	12
<b>TOTAL</b>	111

**Fonte: Elaboração do autor.**

Os Quadros 1 e 2 mostram a frequência total de cada elemento da prática colhida a partir da transcrição do grupo focal em relação a outros elementos além da frequência de cruzamento de um Elemento ao outro. No final a última coluna e a última fileira representam a frequência total de cada elemento em toda as duas transcrições realizadas e não pela soma dos cruzamentos. Para facilitação da análise dentre todas as categorias estudadas, só aparecerão os elementos que tiveram a categorização relacionada com o consumo.

O “Consumo”, por ter sido colocado várias vezes pelo motivador durante os grupos de foco, provocou discussões bem interessantes, porém não tão extensas. Contudo, foi observado que houve certos momentos de recuo dos participantes ao falar sobre o consumo individual, ou seja, sobre quanto cada um consome para manter-se na natação máster. Mesmo assim, foi possível coletar as percepções com base em relato das práticas.

De início, o grupo focal mostrou que para praticar um esporte como é a natação apenas pela prática, não se exige grande investimento, porém quando o praticante se insere nas competições essa situação muda um pouco. As metas e os objetivos passam a ter um valor e o consumo acompanha esse valor. Mas, ao observar que a natação competitiva tem um valor muito grande para os envolvidos, analisado a partir do elemento de “hierarquias”, a prioridade do consumo de bens e serviços direcionada ao lazer e à saúde passa a ser fundamental para a prática da natação máster. Em alguns casos, participantes relataram que deixam de adquirir algum outro bem que gostariam de ter para poder comprar um material que é considerado importante para a natação; outros passam a economizar com a redução de outras atividades de lazer para custear as despesas nas competições que exigem viagens. O fato é que essas práticas passaram a fazer parte das rotinas dos participantes.

Duas subcategorias foram adicionadas para melhor análise da categoria consumo, são elas: “produtos” e “serviços”. Os produtos que aparecem cruzando as relações principalmente com coisas e seu uso, como também as atividades corporais. O consumo de produtos leva as pessoas a utilizarem mais materiais, assim como inserir mais objetos e tecnologias em suas vidas cotidianas. Os serviços cruzam mais com a ocorrência das motivações. A relação que mais apareceu nos grupos de foco foi o consumo de serviços que ajuda o indivíduo a buscar seu objetivo. Os principais serviços que geram despesas na prática da natação máster são: academias ou clubes, despesas de viagens e a contribuição para a ABRAMN (Associação brasileira máster de natação) que, apesar de não ser obrigatória, permite participar de todos os circuitos de competição. A participação em disputas internas com outros competidores de sua idade descreve a motivação e o engajamento dos atletas para a prática.



Os momentos de consumo foram identificados várias vezes durante o processo de grupo focal. Como visto no quadro 1, podemos fazer uma relação direta dos momentos de consumo que aparecem com maior frequência no meio da natação máster com os elementos das práticas, visando que o consumo, segundo a teoria da prática, esteja presente durante toda a prática.

Faz-se a seguir uma explicação a partir de tópicos de cada momento de consumo.

- a) **Alimentação e Suplementação.** São produtos que levam uma atenção maior dos atletas másters após se inserirem na vida competitiva. Uma vez que o resultado e o rendimento passam a ter uma relevância para as pessoas o interesse aumenta por esses produtos e, como a natação é uma modalidade que provoca bastante desgaste físico, o indivíduo sente a necessidade de buscar a melhor forma para alcançar seu resultado sem prejudicar a saúde. A alimentação passa a ter essa importância e, como foi bastante relatado no grupo focal, a rotina muda para um atleta a partir de mudanças em seus hábitos alimentares. Esse tipo de consumo passa a ter mais relevância principalmente com a utilização de suplementos alimentares, onde os atletas másters buscam principalmente repositores energéticos, BCAA's, WayProtein e hipercalóricos. Percebe-se que é significativo o volume de recurso financeiro investido nesses produtos e que os atletas másters fazem questão de consumir, como foi dito por um dos participantes do grupo focal: “Em termo de alimentação mudei demais! Deixei de comprar várias coisas e foquei em comprar só o necessário”. Desses momentos de consumo pode-se avaliar como momentos de atividades corporais, onde foram inseridas mais práticas de alimentação durante o dia a dia e nas competições. A alimentação e os suplementos passaram a ter utilidade maior do que apenas suprir as necessidades instintivas e passaram a ter uma importância maior com aqueles indivíduos. Em alguns casos ficou claro que diante de um maior engajamento com a modalidade esportiva, procurando uma melhor performance, aumenta a procura pelos serviços de profissionais da nutrição. No entanto, também ocorrem casos em que os atletas máster apenas pesquisam por conta própria e administram da melhor maneira possível uma complementação alimentar e nutricional.

- b) Saúde e Estética.** A natação é uma prática que exige cuidado, principalmente quando seus adeptos fazem outras atividades durante o dia. Como a categoria máster é uma categoria amadora, os praticantes trabalham ou são aposentados. Com isso existe uma necessidade de maiores cuidados, principalmente para o indivíduo que trabalha. Exemplos desses cuidados preventivos são: retirar o cloro do cabelo e da pele; estar sempre agasalhado; se locomover no clube e no banheiro utilizando sandálias adequadas; beber água constantemente, entre outras situações. O consumo é facilmente identificado pelos inúmeros tipos de produtos como shampoo e condicionadores utilizados pela maioria das pessoas após o treino; garrafas de água; toalhas e roupões; casacos que cada um possui, mas que estão sempre repondo. Esses momentos de consumos são utilizados por todos e, constantemente, uma atividade rotineira comum. É um conhecimento e uma educação passada por gerações e entre os grupos sociais.
- c) Equipamentos de Treinamento.** Os resultados obtidos em uma competição são reflexos do que se faz nos treinamentos. Embora haja muitos ex-atletas que não se dedicam tanto ao treinamento em comparação com aqueles que não foram atletas, os indivíduos se dedicam para ter um melhor desempenho, e diante desse engajamento um grande investimento é posto nos materiais de treino. Esses materiais de treino, em geral, são: sunga, sunquíni, óculos, touca, maiô, bermudas de treino, toalhas, saco de material, nadadeiras, palmares, paraquedas, prancha para natação, pullboias e snorkel. São objetos que geram bastantes gastos/despesas; produtos que são repostos cada vez mais rapidamente e que aparecem bastante como momento de consumo durante a coleta de dados, principalmente pelo elevado interesse dos indivíduos não só pela prática, mas também pela competição. Utilizar esses equipamentos, o cuidado e o próprio consumo são atividades corporais rotineiras e que têm seu espaço no cuidado e no prazer, uma vez que esses equipamentos são também uma forma de motivação. Por ser um esporte com bastante influencia psicológica, muitos indivíduos buscam forças mentais em materiais, muitas vezes acreditando em um resultado melhor devido à utilização de certos produtos.
- d) Materiais para Competição.** Diferentes dos equipamentos de treinamento, os materiais para competição estão mais ligados aos acessórios e a peça principal que cada atleta usará para buscar a sua melhor performance. Esses materiais são poucos, mas dependendo do indivíduo um único uso pode ser também o último. Eles são: bermuda e maiô de competição, óculos e touca. Materiais apenas liberados pela FINA (Federação Internacional de Natação Amadora) na hora da prova. Por ser poucos, os indivíduos, na maioria dos casos, não hesitam na hora de comprar, embora não venham a ser produtos de baixo valor. O significado para a natação

competitiva para essas pessoas, a motivação gerada ao longo da carreira e, principalmente, o resultado final que é melhor com esses produtos, influenciam aos atletas másters a sempre utilizarem o que julgam ser o melhor. Os materiais de competição são momentos de consumo que aparecem nos elementos de atividades corporais, coisas e seu uso e conhecimento motivacional/know-how, assim como os equipamentos de treino. A diferença está no elemento de conhecimento motivacional e o engajamento em que esses produtos aparecem, uma vez que o consumo e a utilização específica desses equipamentos influenciam mentalmente e psicologicamente no resultado do atleta.

- e) **Associação de Clubes, Academias e Federação.** Para os atletas másters poderem competir, em primeiro lugar é necessário treinar e para tal finalidade é necessário um local com uma piscina e um instrutor qualificado para prescrição e direção da aula ou treino. Existem clubes e academias e até o próprio poder público que disponibilizam equipe para treinamento de natação máster. Cada um escolhe o local e a equipe que defende na competição. Provavelmente o maior consumo de um atleta máster de natação é pagar uma mensalidade para ter seu serviço e espaço de treinamento. Além disso, a Associação Brasileira Master de Natação (ABRAMN) não obriga, mas oferece uma filiação, que caso o atleta pague uma taxa, ele participa dos circuitos disputando por pontos ao longo das competições e uma premiação ao final da temporada. Além disso as taxas de inscrições das competições másters são mais baratas. Esse é um tipo de consumo que aparece com mais frequência nos elementos emocionais e motivacionais. No estado de emoção o atleta busca defender a academia ou clube onde estão seus colegas. A competição é observada como uma confraternização e por isso vale a pena ficar junto com os indivíduos que tem mais afeição. No elemento de conhecimento motivacional podemos levar em consideração o mesmo argumento anterior como forma de se motivar, além de consumir um serviço que vai gerar prazer e satisfação para o consumidor. O conhecimento prévio e Know-How aparece no momento de interesse do atleta, dependendo do preço, do local, dos indivíduos e do meio.

- f) Serviços de treinamento personalizado.** Trata-se de um serviço muito comum e procurado pelos atletas másters de natação. Alguns contratam um profissional particular para prescrição e acompanhamento dos treinamentos fora das piscinas e outros contratam professores e treinadores de natação para ter uma atenção especial na piscina. É um serviço que gera muito consumo, porém muito retorno. Como foi identificado na pesquisa através do grupo focal, a maioria dos atletas que só praticam a natação como prática física não se interessam muito pela prática de musculação. Outros procuram um serviço particular para receber mais do que treinos de ginástica em academias, sempre buscando um maior rendimento. Aos elementos da prática, o serviço de treinamento particular aparece nas atividades corporais, fazendo parte da rotina. O grupo focal mostrou interesse na musculação e no treinamento funcional desse serviço. O conhecimento motivacional/engajamento aparece principalmente pela influência e motivação geradas pelo profissional, mas antes o atleta tem o interesse de buscar a melhora do seu desempenho e contratar o serviço. Uma vez contratado, o profissional busca aumentar o engajamento do atleta já interessado. Conhecimento Prévio e Know-how decorrem do reconhecimento que outras práticas além do treino resultam em melhora na performance e a atenção particular acelera o processo de desenvolvimento e aprendizado.
- g) Nutricionista.** Um serviço que os atletas másters buscam visando saúde e performance. É o serviço mais procurado entre os atletas. É reconhecido entre os atletas que um bom treinamento sem uma boa alimentação não gera resultado. Além disso, por se tratar de pessoas com mais do que apenas a prática da natação, a alimentação precisa ser bem direcionada e administrada para não atrapalhar o rendimento físico e mental. O atleta busca seguir uma dieta prescrita e utilizar de suplementação recomendada para desenvolver o treinamento realizado. Os elementos que aparecem são as atividades mentais/estado de emoção para um controle e um trabalho mental diário para conseguir seguir e se motivar com o que o serviço oferece que é uma nutrição direcionada, muitas vezes difícil de seguir. Conhecimento motivacional, porque os indivíduos reconhecem a importância e acreditam que faz a diferença para uma melhor performance na competição. Conhecimento Prévio, porque o conhecimento é passado sempre que uma boa alimentação é melhor para saúde, ajuda a prevenir doenças, lesões, ajuda a desenvolver melhor um trabalho físico e mental e consequentemente ajuda no rendimento da competição.

**h) Viagens.** Um serviço muito caro, porém, muito prazeroso. Para o atleta máster, muitas vezes já aposentado, viajar é uma diversão e não tem porque não participar, conhecer novas pessoas, conhecer novos lugares e ter novas experiências. Para o atleta máster que ainda trabalha é um pouco mais difícil, o que se torna mais raro e valorizado. Um consumo onde o investimento está no lazer e na diversão proporcionando mais prazer e satisfação para aqueles que buscam competições fora do local de costume. Para os elementos da prática as viagens para as competições aparecem no estado de emoção, onde o prazer e a satisfação acontece pela participação e presença em uma competição fora do padrão. O conhecimento motivacional aparece nesse momento de consumo quase que todo o período durante o serviço: basta a presença nos eventos e a vontade de conquistar um resultado fora de sua cidade, além da saída da rotina e do padrão. Know-How, de aprender com cada experiência e vivenciá-la cada vez com mais qualidade.

Nos momentos de consumo observamos que muitos elementos da prática se repetem. Como já observamos no capítulo de fundamentação teórica nos diz que no momento da prática, o consumo aparece direta ou indiretamente e, no caso da natação máster, um mesmo consumo acontece em vários momentos e situações ligadas à prática ou durante a própria prática. Um exemplo muito claro aconteceu durante o grupo focal em uma das falas dos indivíduos: “Próxima aquisição é a bermuda! Deixei de comprar algumas coisas, sei que vai melhorar meu tempo. Já estou preparando a esposa”. Nesse exemplo podemos observar vários elementos da prática para um momento de consumo. O primeiro é “coisas e seu uso”, onde um objeto que no caso é a bermuda, tem uma utilidade para o atleta onde ele vai utilizar um equipamento específico durante a competição. Outro elemento é o conhecimento motivacional/engajamento porque ele deixou de consumir outros produtos para economizar e poder comprar a sua bermuda de competição. Isso mostra o quanto o indivíduo está motivado e engajado em sua prática, de maneira a fazer sacrifícios para alcançar um bom desempenho. Conhecimento Prévio/*Know-how* porque o indivíduo pesquisou e aprendeu com suas experiências que esse material vai proporcionar melhores resultados e por isso vale o esforço.

Com o objetivo de identificar os elementos da natação competitiva especificamente na categoria Máster, tomou-se por pressuposto básico para análise dos comportamentos rotineiros do público alvo que está inserido no meio que, apesar daquelas pessoas estarem inseridas em uma vida de competição, predomina a prática do esporte por motivações próprias e não pelos ganhos ou resultados, tais como aqueles obtidos nas competições profissionais. Dessa forma, não é tão fácil identificar quais as

principais motivações que um atleta dessa categoria máster tem para praticar seu esporte e querer competir nele. É compreensível também que cada um tenha a sua própria motivação.

A partir da adoção do método de grupo focal para aproximação com essa realidade foi possível construir uma nova categoria denominada “motivações pela prática” que pode ser inserida dentro de uma categoria maior (*Conhecimento Motivacional/ Engajamento*). Essas motivações pela prática se destacaram principalmente porque o grupo focal, em seu início, foi voltado mais para os elementos de motivos e finalidades de cada um para praticar a natação e competir como máster. A seguir serão comentadas essas motivações em relação aos elementos da prática, tendo sempre atenção especial à relação das mesmas com os momentos ou práticas de consumo.

Devemos lembrar que a categoria Máster, diferente daquela de atletas que buscam o alto rendimento, é composta por pessoas que não têm a natação como fonte de renda e, pelo contrário, assumem gastos ou despesas para manter essa prática esportiva. Grande parte dos atletas másters, conforme já comentado anteriormente, são ex-atletas que treinaram e tinham a natação como foco principal em suas vidas. No entanto, na Natação Master direcionaram suas motivações para a manutenção da prática da natação como lazer e as vezes apenas como uma lembrança.

Ao analisar a categoria “motivações pela prática” outras quatro subcategorias apareceram, são elas: busca pela saúde, busca pela competição, influência de terceiros e volta às piscinas. Essas quatro subcategorias vão além da prática da natação e são focadas no âmbito das atividades competitivas. Deve-se considerar que esses atletas poderiam praticar a natação com outras motivações apenas relacionadas à saúde, ao bem-estar e ao lazer. No entanto, no momento que optam pela natação máster e participam de competições, percebe-se que as motivações das práticas envolvem outros elementos.

Mesmo a busca pela saúde está relacionada à competição, ou seja, muitos descobriram na competição uma forma de cuidar da saúde, como por exemplo, o seguinte depoimento de uma participante do grupo focal: “Eu, no meu caso, entrei na natação por questão de saúde por que eu tenho um probleminha na minha válvula Mitral, porque ela é bem abertinha e eu era daquelas meninas que desmaiava em qualquer lugar, eu tinha uma descarga de adrenalina e puff! Desmaiava! ”. No contexto, a competição eleva as taxas de hormônios relacionadas à adrenalina de maneira que melhorou o problema de saúde na válvula Mitral, outras situações parecidas apareceram, e por isso a competição é também um tratamento de saúde.

A subcategoria “busca pela competição” apareceu no grupo focal a partir de relatos de praticantes da natação máster que vinham de outros esportes ou que competiam em outras modalidades esportivas. De novo, a competição em si mesma aparece como elemento motivacional de prática que gera prazer, saúde e contribui para o desenvolvimento de outros valores. Para essas

pessoas, a competição na categoria máster foi uma ótima opção de continuidade da vida esportiva, voltando a sentir o prazer de competir. Nos grupos focais mostrou-se uma grande satisfação pelos valores e princípios inerentes à modalidade da natação competitiva em comparação com outros esportes.

A “influência de terceiros” é uma subcategoria que apareceu para uma parte dos participantes do grupo focal que praticava apenas a natação por outros diversos motivos (saúde, esporte, lazer) e foram influenciadas por terceiros a participar das competições. O que foi bastante interessante de observar e analisar foi a maneira com que essas pessoas foram influenciadas, muitas vezes para completar uma prova em conjunto (revezamento) onde quatro atletas fazem parte do conjunto e um nada após o outro até que todos completem a prova. Na categoria máster os revezamentos têm suas categorias de competição pelas somas de idades o que levam vários atletas de idades diferentes serem inseridos e terem prazer na socialização da competição, eliminando os sentimentos que normalmente um esporte individual teria.

A subcategoria “volta às piscinas” foi direcionada ao público que, quando mais novo, participava de competições de categorias federadas, às vezes no alto nível ou buscando o rendimento de alto nível. Para esse público, além da “busca pela competição”, subcategoria acima analisada, a natação máster proporciona prazer em competir na modalidade esportiva originária, ou seja, onde aquelas pessoas tiveram formação específica e dedicação durante anos de suas vidas e que agora voltam a sentir-se novamente competitivos e buscam alcançar o lugar mais alto do pódio.

Conforme exposto, a motivação foi um elemento fundamental na coleta de dados. Os voluntários dos grupos focais se sentiram à vontade para expor seus sentimentos em relação à natação. Foi fácil e nítido identificar o quanto as pessoas estão envolvidas na prática em questão e a importância de ter essa prática diariamente.

Na categoria “Atividades Mentais/Estados de Emoção”, pode-se observar muito sentimento envolvido pela prática e dentro da prática. As atividades mentais ou rotinas mentais apareceram mais nos exercícios mentais que as pessoas buscam ter com o objetivo de melhorar sua performance dentro da água. O que foi citado dentro do grupo focal são os estudos que os atletas fazem através de vídeos, revistas, sites onde tentam aprender cada vez mais sobre seu esporte e como melhorá-lo. Além dessas atividades mentais as emoções ligadas diretamente à competição mostram de que maneira cada um busca essas atividades, buscam a melhor forma de chegar ao objetivo e de sentir a prática. Como todo esporte, a natação máster envolve momentos ou rotinas de preparação mental, desde às palestras motivacionais de treinadores ou coordenadores de equipes até a concentração individual nos segundos que antecedem as provas.

As “coisas”, conforme debate no grupo focal foram sendo adquiridas através do conhecimento sobre as novidades do “mercado” e a importância das mesmas para melhoria do desempenho na prática esportiva. Esse aspecto foi identificado na categoria “Conhecimento Prévio/*Know-How*”. Em uma breve análise, observa-se que parte desse conhecimento tácito foi adquirido pelo *know-how*: as experiências pessoais dentro do esporte levaram os atletas a buscarem as melhores maneiras de se motivarem, de buscar o melhor resultado, não de maneira superficial, mas predominantemente de maneira intrínseca, fazendo da melhor maneira possível uma série ou se importando corretamente em uma competição. Ao conhecimento prévio que foi um conhecimento buscado e passado de maneira expositiva por terceiros foi mais relevante para o consumo de produtos em si, onde muitas vezes um treinador ou um colega de piscina recomenda um material e pelos argumentos o atleta acaba consumindo um produto.

Um elemento que não teve destaque pela frequência de ocorrência no grupo focal, mas que provocou interessantes discussões foi a categoria de “atividades corporais”. Essa categoria também é influenciada diretamente pela motivação à prática. As atividades corporais ligadas às rotinas corporais mostram de que maneira o grupo se envolveu com a prática e como a competição influenciou na vida pessoal. Os indivíduos moldam suas rotinas para que seus treinos pudessem acontecer de forma sistemática e com frequência: às vezes, acordar mais cedo que pode ser uma coisa difícil, passou a ser uma coisa fácil; alimentar-se em horários específicos tornou-se essencial para a vida dos atletas másters, entre outras mudanças. As rotinas corporais ou práticas realizadas se adaptaram para os atletas devido ao interesse no desempenho da prática.

O maior número de ocorrência das atividades corporais que apareceu no cruzamento dos elementos de análise (Quadro 1) foi a do consumo. Grande parte está relacionada aos objetos comprados para facilitar sua prática. Uma boa parte também se refere aos serviços que os atletas adquirem para chegar ao seu desempenho, tais como: pagar uma academia, contratar um professor particular, os custos com consultas com nutricionista e outros serviços que passaram a virar rotinas corporais e que geraram um certo consumo. Consumo esse que passa a ser um fator determinante para o lazer e o prazer pela prática de competir na natação.

Uma categoria ligada diretamente ao consumo é “coisas e seu uso”. O que é interessante é o valor material das coisas e como isso atinge psicologicamente o grupo como um todo. Se um atleta máster compra uma touca que tem a finalidade de melhorar uma característica na prática de natação, psicologicamente o atleta vai se sentir mais motivado por estar usando um equipamento melhor e acaba competindo melhor, treinando melhor se dedicando mais no seu cotidiano. Os materiais passaram a ter um certo poder de influenciar no desempenho e nos resultados dos atletas e, como os



resultados foram aparecendo, aumentou a motivação dos mesmos e, consequentemente, tornou-se maior o consumo desses produtos e serviços.

Além desses elementos que aparecem no quadro 1, outros elementos também foram analisados, embora a frequência de ocorrência direta ou relacionada com outros elementos tenha sido baixa foram importantes para identificar os momentos de consumo e os elementos da prática de natação.

A “hierarquia” é um elemento interessante, principalmente para o consumo. Muitos atletas másters estão em uma idade onde o ser humano vive um pouco mais em função dele mesmo do que em relação aos outros. Então a prática passa a ter uma posição melhor nas prioridades do cotidiano e a competição passa a ser prioridade máxima quando eventualmente acontecem. Isso acaba gerando uma hierarquia dentro do consumo e nas economias individuais.

Da mesma forma, o elemento da “interseção” está ligado diretamente ao consumo de serviços, pelas práticas relacionadas com a competição e à natação máster. As pessoas sentem a importância constante de realizar uma prática a mais, além da natação, sem atrapalhar o desempenho ou deixar de realizar a prática de nadar. É normal um atleta máster querer se aprofundar em outras modalidades. A maioria busca modalidades relacionadas à própria natação, a exemplo da maratona aquática. O que gera uma discussão bem interessante: a natação é um esporte predominantemente de fundo (mesmo que haja provas intensas de velocidade); em outras palavras é um esporte onde a resistência sobressai na explosão. Parte-se dessa observação que o público máster procura outras modalidades que têm características por ser de maior resistência e menor explosão, como corrida, maratona aquática, ciclismo entre outras.

O serviço mais procurado diante das análises do grupo focal foi a musculação, praticada em muitos casos por influência de outros profissionais da saúde e também pelo próprio treinador. Mas a corrida não fica para trás. Muitos correm para complementar a natação, mas também sentem prazer em competir buscando assessorias de corridas, assim também como de treinamentos funcionais. A modalidade do treinamento funcional também é muito procurada pelos atletas másters de natação, primeiro motivo pela influência que de que é uma prática esportiva em moda, mas também pelos inúmeros benefícios funcionais à modalidade da natação.

No grupo focal foram interessantes as discussões sobre os valores humanos que o esporte, especificamente a natação, traz. A natação é um esporte de muito sofrimento e sacrifício para atingir um certo nível. Muitos atletas adolescentes não aguentam psicologicamente e deixam a derrota chegar ao seu físico. Mas, para o atleta máster é mais fácil lidar com a situação devido a bagagem e experiência que carrega de competições. Primeiro por ter uma pressão menor quanto aos resultados, tendo em vista que a prática visa também o bem-estar e a competição é um momento festivo.

Outro ponto seria uma maturação mental e psicológica para a situação. O atleta máster aprende com maior quantidade de experiência que os traumas da vida o fortalecem e o levam a trabalhar com mais disciplina e foco. Os valores humanos são trabalhados em cima de como os nadadores se comportam entre si. O seu rival na maioria dos casos é seu melhor amigo; a disputa de um contra o outro tem hora específica durante a prova. Antes da largada e após a chegada, independente das rivalidades, o respeito um pelo outro e pelo trabalho do outro torna o esporte especial. Destaca-se que é mais comum ver essas características nos ex-atletas.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados do estudo mostram como a motivação pelo esporte competitivo na modalidade máster é a principal fonte de propósito e significado para os praticantes da modalidade. O conhecimento motivacional destacou-se como maior elemento seguido de elementos relacionadas a motivação. Os momentos de consumo na obtenção de coisas e suas utilidades, além do engajamento da prática que levam os indivíduos buscarem os melhores produtos e serviços para melhorar a performance no alcance dos objetivos, estão relacionadas a natação máster. A hierarquia dada pelas pessoas, não pela natação em si, mas pelo interesse pessoal e maior valorização atingida a partir de uma certa idade. Para muitos a natação é a melhor maneira de se valorizar, e o complemento da competição é a cereja do bolo.

O conhecimento Prévio que ficou ligado de maneira mais forte pelo consumo, uma vez que o conhecimento adquirido previamente à atividade fez com que os voluntários buscassem mais materiais e associações para a busca de seu objetivo. O Know-How não aparece tão forte com o consumo (embora haja) e sim com os elementos motivacionais da prática, principalmente as ligadas com a emoção.

Conclui-se então que a competição de maneira prazerosa estimula constantemente a motivação aos praticantes máster de natação que continuam investindo o seu tempo, energia e recursos financeiros para instigar cada vez mais esse prazer e alcançar seus objetivos pessoais.

Segundo Moura e Rodrigues (2015) os produtos que são mais consumidos na natação são óculos de natação, toucas, alimentos suplementares, bebidas energéticas e equipamentos utilizados durante a atividade. Esse trabalho de conclusão de curso utilizando da teoria da prática contribuiu mostrando que na natação máster, outros produtos, além dos citados, também têm destaque, a exemplo daqueles de saúde/estética e, principalmente, dos serviços (nutricionista, academias, viagens). Esses são consumos que aparecem a mais do que encontrados na literatura disponível. Percebe-se então que

existe um padrão de despesa que os atletas máster de natação têm que assumir para manter a prática esportiva.

Considerado os resultados encontrados, é recomendado que mais pesquisas sejam feitas dentro da natação competitiva de categoria máster utilizando a teoria da prática como referencial teórico para buscar mais elementos e momentos de consumo que possam aparecer dentro da modalidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABMN, Associação dos Máster de Natação. **Regulamento Geral; Circuito Brasileiro de Másters de Natação 2016**. Disponível em <[https://www.abmn.org.br/arquivos/2016/REGULAMENTO\\_CIRCUITO\\_BRASILEIRO\\_2016\\_-\\_sede\\_58brasileiro\\_2.pdf](https://www.abmn.org.br/arquivos/2016/REGULAMENTO_CIRCUITO_BRASILEIRO_2016_-_sede_58brasileiro_2.pdf)> acesso em 16 de maio de 2016.

ABMN, Associação dos Máster de Natação. **Regulamento Geral; Circuito Brasileiro de Másters de Natação 2012**. Disponível em <<http://www.abmn.org.br/arquivos/2012/20120204012731.pdf>>. Acesso em 05 de abril de 2012.

ALENCAR, E. **GRUPO FOCAL, HISTÓRIA DE VIDA, HISTÓRIA ORAL E TRIANGULAÇÃO**. UFLA – Lavras, MG - Metodologia de Pesquisa, p. 231-261. 1/2010.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições, 1977.

BORELLI, Fernanda. **Consumo responsável sob a perspectiva prático- teórica: um estudo etnográfico em uma ecovila**. 2013. Tese (Doutorado) – Instituto Coppead de administração, da Universidade federal do Rio de Janeiro.

CASTAÑEDA, M. **Teorias das Práticas na Análise do Consumo**. Revista Ciências Sociais Unisinos. V. 46, n. 3, p. 248-255, 2010.

CBDA, CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2014. **História da Natação**. Disponível em: <<http://www.cbda.org.br>>. Acesso em 02 Abr. 2016.

DEVIDE, F. P.; VOTRE, S. J. **A representação social de nadadores másters sobre a sua pratica competitiva da natação**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v. 21, n. 2, p. 56-64, janeiro/maio, 2000.

FEATHERSTONE, M. **Consumer culture and postmodernism**. Londres: Sage Publications, 2007.

FERNANDES, Josiane Regina Pejon; DA COSTA, Paula Hentschel Lobo. **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.

F.I.N.A. (2000). **History of F.I.N.A** . Web site: <http://www.fina.org/hist/html>

FERREIRA, F.G. Natação para bebês. 2007. Disponível em: <<http://guiadobebe.htm>> Acesso em: 22 de abril de 2016.

GIDDENS, A. **A constituição da sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

GIDDENS, GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint – 1995.

HALKIER, B.; JENSEN, I. **Methodological challenges in using practice theory in consumption research: Examples from a study on handling nutritional contestations of food consumption**.

Journal of Consumer Culture, v. 11, n. 1, p. 101–123, 2011.

HARGREAVES, T. **Making pro-environmental behaviour work: an ethnographic case study of practice, process and power in the workplace.** 2008. Tese (PhD in Environmental Sciences)–School of Environmental Sciences, University of East Anglia, Norwich, UK, 2008.

KASPERSEN, L.B. Anthony Giddens: **an Introduction to a social theorist.** Oxford: Blackwell, 2000.

MALHOTRA, N. K.: “Concepção da pesquisa exploratória: pesquisa qualitativa” (grupo de foco, etc.), p. 153- 176; 2001.

MARTINS, J. N. et al. **Teste de Conconi adaptado para bicicleta aquática.** Rev. Bras. Med. Esporte, 2007.

MCARDLE, W., KATCH, F. e KATCH, V. (1990). **Fisiologia do exercício.** Madri: Aliança Editorial.

MOURA, G. RODRIGUES, M. **A influência da comunicação e marketing sobre o comportamento do consumidor de materiais esportivos.** 4º Congresso virtual Brasileiro de administração. 2015. Acesso pelo link: <http://www.convibra.com.br/2004/pdf/160.pdf>.

RECKWITZ, A. **Toward a theory of social practices: a development in culturalist theorizing.** European Journal of Social Theory, v. 5, n. 2, p. 243-263, 2002.

REYES, R.: **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996.** Tese Doutoral. Universidade das Palmas de Grande Canária. 1998

SAAVEDRA, J.A **Evolução da natação.** Revista digital – Buenos Aires, v. 9, n. 1, p. 1-14, 2003.

SANTANA, Vanessa Helena. TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. SANTANA, Venicia Elaina. **Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático** – Barueri, SP: Manole, 2003;

SILVA, P. **Prevenção De Afogamentos: Aulas De Natação O Campo Propício Para Aplicar As Medidas Preventivas E De Sobrevivência Aquática, Minimizando Os Possíveis Danos Causados Por Este Acidente.** – Campina Grande – UEPB – 2014.

SCHATZKI, T. **Social Pratices: a Wittgsteinian Approach to Human Activity and the social.** Cambridge University Press, Cambridge. 1996.

VERGARA, S. C. Métodos de pesquisa em administração. 2nd ed. São Paulo: Atlas, 2006.

WARDE, A. **Consumption and theories of practice.** Journal of Consumer Culture, v. 5, n. 2, p. 131-153, 2005.

WHEELER, K. M. “We’re all fairtrade consumers now!” **An exploration of the meanings, moralities and politics of fair trade consumption.** Tese(PhD em Sociologia)–Department of Sociology, University of Essex, UK, 2011.

## APÊNDICE

### ANEXO A – ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA O GRUPO FOCAL.

Bom dia! Como sabem, estamos trabalhando em um trabalho de conclusão de curso sobre as práticas dos Competidores Masters de natação. Vamos fazer várias perguntas. Algumas delas podem parecer bobas e até óbvias, mas faz parte do processo perguntá-las a vocês, pois a metodologia pede e o nosso conhecimento sobre o assunto não é tão amplo. Ok? Vocês se importam se eu gravar nossa conversa? Isso irá nos ajudar a guardar tudo o que vocês disserem e me permitirá voltar a conversa sempre que necessário. Ainda assim, tomaremos algumas notas. Apesar das gravações, este trabalho preserva a identidade dos informantes e o anonimato das respostas. Não há respostas certas ou erradas. Bem como não faremos nenhum julgamento ou juízo de valor das respostas. Nosso foco é sobre o fenômeno como um todo preservando você de qualquer análise individualizada. Vamos começar!?

1. Como primeira pergunta, gostaria de saber o que te levou a competir na natação Master? Alguém te convidou? Alguma pessoa te influenciou? Ou algum fato serviu de ponto de partida?
2. Você já praticava outra atividade e trocou para a natação máster em busca da competição? A natação te ajuda em outra atividade física?
3. Quais foram os hábitos que se transformaram depois que você começou a competir como máster de natação?
4. Vou citar alguns hábitos que chamo na pesquisa de práticas e você pode me falar um pouco sobre eles... se permaneceram iguais, se mudaram, ou se você deixou de incluí-los em sua rotina...
  - Alimentação;
  - Treino e rotina;
  - Vida social com amigos (baladas/bebidas) ciclo de amizades;
  - Programas familiares (como viagens, finais de semana);
  - Outras atividades físicas (acessórias ou impulsionadas pela natação).
5. Seus amigos e familiares apoiam ou criticam estas mudanças? (Recordar algumas que a pessoa citou)
6. Fale-me um pouco sobre como é seu treinamento... você tem um planejamento? Elege competições especiais (aquela do sonho)? Este foco interfere em alguma coisa de sua rotina que ainda não falamos?
7. Você percebe alguma mudança nos seus valores após ter começado a competir na natação máster? O que mudou?
8. E o consumo em geral? Hoje você compra produtos ou serviços em função da natação? Parou de comprar algo por ter começado a competir?
9. Você dedica algum tempo à leitura ou busca na internet e redes sociais para aprender sobre natação e suas competições máster? O que você tem apreendido que considera mais relevante?
10. Se você tivesse que enumerar o que é mais importante na sua rotina, a natação viria em qual lugar dentre as outras coisas que você faz?
11. Você acredita que existem diferenças entre homens e mulheres nadadores que competem o máster quanto às rotinas e práticas?
12. Para finalizar, me conte agora, como você comemora um objetivo alcançado?